

Menú de Desayuno y Almuerzo

2026

Menú del desayuno	lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
	<p>El desayuno se sirve todas las mañanas antes de clases e incluye una opción principal, fruta, yogur, leche y barra de queso.</p> <p>lunes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pan de plátano ✓ -Pan dulce (concha) ✓ -Cereales surtidos ✓ <p>martes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Waffle belga con maple ✓ <p>miércoles:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Barrita de desayuno Ultimate ✓ -Cereales surtidos ✓ -Bocadillos de huevo, queso y tocino ✓ -Mini panqueques de vainilla ✓ -Cereales surtidos ✓ <p>jueves:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Panquecito casero con chispas de chocolate ✓ -Sándwich de desayuno (salchicha de pollo, huevo y queso) ✓ -Cereales surtidos ✓ <p>viernes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Burrito de desayuno (Chorizo de soya, huevo y queso) ✓ -Panecillo scone de chispas de chocolate recién horneado ✓ -Cereales surtidos ✓ 	<p>Contiene puerco: Sin gluten: </p> <p>Casero: Vegetariano: </p> <p>Vegano: sin productos animales</p>		<p>¡Los alimentos son GRATIS para todos los estudiantes de EUSD! Precios para adultos y visitantes: Almuerzo: \$6.00 Desayuno: \$4.00</p>						<p>Hotdog de carne de res alimentada con pasto Pretzels suaves con salsa de queso ✓ Yogur y Granola ✓ Galleta de chispas de chocolate recién horneada ✓</p>
	<p>4</p> <p>Pasta con salsa de parmesano y mantequilla y pan de ajo ✓ Pizza de queso EUSD ✓ Pizza de piña EUSD ✓ Yogur y Granola ✓</p>	<p>5</p> <p>Taco crujiente de carne de res orgánica alimentada con pasto ✓ Sándwich de pechuga de pollo empanizada Sándwich de Wowbutter con jalea y barra de queso ✓</p>	<p>6</p> <p>Alitas de pollo estilo Buffalo (poco picante) y bollo de ajo Sándwich de queso a la parrilla ✓ Yogur y Granola ✓ Mini postre de Rice Krispie ✓</p>	<p>7</p> <p>Pollo BBQ Mary's , papas fritas al horno y elote Pizza de queso EUSD ✓ Pizza de pollo BBQ EUSD ✓ Barra de avena Benefit y barra de queso ✓</p>	<p>8</p> <p>Hamburguesa de carne de res alimentada con pasto Hamburguesa de carne de res (alimentada con pasto) y queso Palitos de pan rellenos de queso mozzarella con salsa marinara ✓ Yogur y Granola ✓ Brownie de frijoles negros EUSD ✓</p>	<p>11</p> <p>Pasta cremosa Alfredo y pan de ajo ✓ Pizza de queso EUSD ✓ Pizza Margarita EUSD ✓ Yogur y Granola ✓</p>	<p>12</p> <p>Burrito casero de frijoles y queso ✓ Tiras de pollo empanizado Sándwich de Wowbutter con jalea y barra de queso ✓</p>	<p>13</p> <p>Pollo a la naranja con arroz integral Quesadilla de queso ✓ Quesadilla de pollo a la parrilla ✓ Yogur y Granola ✓ Galleta de la fortuna ✓</p>	<p>14</p> <p>Pan pita con pollo Shawarma y salsa de ajo ✓ Pizza de queso EUSD ✓ Pizza de pepperoni EUSD ✓ Barra de avena Benefit y barra de queso ✓</p>	<p>15</p> <p>Sándwich tipo sub de pavo Boar's Head y queso ✓ Macarrones con queso ✓ y trozos de pollo Yogur y Granola ✓ Congelada de fruta ✓</p>
	<p>18</p> <p>Pasta de moñito con salsa Marinara EUSD y pan de ajo ✓ Pizza de queso EUSD ✓ Pizza de piña EUSD ✓ Yogur y Granola ✓ Paleta helada de fruta natural ✓</p>	<p>19</p> <p>Pupusa de frijoles con queso ✓ o Pupusa de birria de res con chips de tortilla ✓ Hamburguesa de carne de res alimentada con pasto Sándwich de Wowbutter con jalea y barra de queso ✓</p>	<p>20</p> <p>Pasta boloñesa con carne de res alimentada con pasto ✓ Corn dog de pollo (sin nitratos) Yogur y Granola ✓ Mini postre de Rice Krispie ✓</p>	<p>21</p> <p>Nachos Fiesta con carne de res orgánica alimentada con pasto ✓ Pizza de queso EUSD ✓ Pizza de pepperoni y salchicha EUSD ✓ Barra de avena Benefit y barra de queso ✓</p>	<p>22</p> <p>Papa horneada con salsa de queso y aderezos ✓ Pollo y Waffles Yogur y Granola ✓ Galleta Celebración recién horneada ✓</p>	<p>25</p> <p>Día Memorial No hay clases</p>	<p>26</p> <p>Taco de pescado estilo Baja con chips de tortilla Sándwich de pechuga de pollo empanizada Sándwich de Wowbutter con jalea y barra de queso ✓</p>	<p>27</p> <p>Chik'n nuggets veganos y papas fritas al horno ✓ Quesadilla de queso ✓ Quesadilla de pollo a la parrilla ✓ Yogur y Granola ✓ Mini postre de Rice Krispie ✓</p>	<p>28</p> <p>Pasta con salsa de parmesano y mantequilla y pan de ajo ✓ Pizza de queso EUSD ✓ Pizza de pepperoni EUSD ✓ Barra de avena Benefit y barra de queso ✓</p>	<p>29</p> <p>Brunch para el almuerzo (Tostado francés y salchicha de puerco alimentado con pasto) ✓ Hamburguesa de carne de res alimentada con pasto Hamburguesa vegetariana de frijoles negros ✓ Yogur y Granola ✓ Galleta Celebración recién horneada ✓</p>

Barra de Ensaladas diaria:

¡Fresca, de la estación, y local!

¡La barra de ensaladas ilimitada es parte de cada almuerzo escolar, contiene lechuga orgánica y vegetales de la estación cultivados en EUSD Farm Lab!

- lunes:** Tangerinas y jícamas cultivadas en California
 - martes:** Rebanadas de manzanas cultivadas localmente
 - miércoles:** Melón blanco y pepinos persas cultivados localmente en Dassi Farms
 - jueves:** Duraznos y apio cultivados en California
 - viernes:** Gajos de naranjas cultivadas localmente
- Varios aderezos se ofrecen diariamente, incluyendo una opción libre de gluten .

Información de los alimentos escolares

Para ver los menús escolares, datos nutricionales, información del programa de alimentos y para obtener más detalles visite nuestro sitio web de Servicios de Nutrición Infantil de EUSD (<https://www.eusd.net/departments/child-nutrition-services>) o descargue nuestra aplicación de Mobile Menu en www.schoolcafe.com. El almuerzo incluye: un plato principal, barra de ensaladas ilimitada (con frutas y vegetales locales y orgánicos), leche de origen local, y cualquier acompañamiento. No necesitan llenar formularios para recibir alimentos gratis en la escuela. Para recibir el almuerzo, los estudiantes pueden escanear su tarjeta del almuerzo o teclear su pin de cuatro dígitos cuando vayan a la línea del almuerzo (la tarjeta y el pin se les dan al principio del año escolar). Si tienen alguna pregunta o inquietud, por favor envíen un correo electrónico a Lea Bonelli, Directora de Servicios de Nutrición Infantil: lea_bonelli@eusd.net.

Alergias alimenticias:

- Durante la semana se ofrecen una variedad de platos principales sin gluten (GF) y vegetarianos. Algunos platillos GF lo son sin el pan, tortilla, etc. Las tortillas de maíz están disponibles si se piden. Tomen en cuenta que servimos platillos GF, pero nuestras cocinas no son instalaciones GF.
- Opciones a base de plantas/veganos están disponibles diariamente si se solicitan (Humus y pretzels, sándwiches de mantequilla de semillas de girasol, aderezo balsámico). No servimos ningún plato principal que contenga **maní o nueces**; sin embargo, no se nos considera una Instalación libre de maní o nueces. Algunos alimentos pueden haber sido procesados en instalaciones que procesan nueces, maní u otros alérgenos.
- Si su estudiante necesita acomodaciones de alimentos especiales, por favor llene el formulario de petición para alimentos especiales (Special Meals Form, que se encuentra en la sección de alergias de la página web de CNS) y entréguelo a la enfermera de su escuela. Los formularios para acomodaciones deben estar firmados por un profesional médico.

Los menús pueden cambiar sin previo aviso

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

CONOCE A NUESTROS PROVEEDORES CONOCE NUESTROS PRODUCTOS

CREAM CO. MEATS



Cream Co. Trabaja con más de 20 granjas familiares sostenibles, regenerativas, y orgánicas del norte de California. Nuestra res, cerdo, y pollo provienen de una variedad de granjas incluyendo Mary's Chicken y Beeler's Pork.

EUSD FARM LAB

Nuestro Farm Lab de EUSD certificado como orgánico, provee de productos de la estación para nuestra barra de ensaladas de cada escuela. Esto incluye productos orgánicos como lechuga, zanahorias, pepinos, tomates, maíz, betabeles, etc. Eso sin mencionar todos los tomates usados en las salsas para nuestras pizzas hechas a mano y en las salsas para nuestras pastas.

DICKINSON FAMILY FARMS

Con base en Fallbrook, las Granjas de la Familia Dickinson proveen de productos orgánicos locales de la estación para nuestras escuelas, incluyendo frutas como dragonfruit (pitahayas dragón), finger limes (limas), naranjas, manzanas, aguacates, etc.

HIDDEN FOODS

Iniciada en Encinitas por una madre de familia de EUSD, Hidden Foods (alimentos escondidos) empaca nutrición y frutas y vegetales "escondidos" dentro de sus deliciosos panecillos para el desayuno que se sirven a nuestros estudiantes.

LOPES FAMILY FARMS RICE



Esta granja familiar orgánica de Princeton, California utiliza una antigua técnica China de cultivo del arroz que incorpora patos en el cultivo del arroz integral. Los patos se comen a las hierbas y los insectos al mismo tiempo que enriquecen el suelo con nitrógeno y materia orgánica. Su arroz orgánico se encuentra en una variedad de platillos de EUSD.

BOAR'S HEAD



Carnes frías y quesos de alta calidad, libres de conservadores y de nitratos, mientras que también utilizan proteínas musculares enteras. Su pavo y sus quesos se encuentran en nuestros sándwiches de carnes frías, quesos fundidos, quesadillas, y en nuestra barra de ensaladas.

GIUSTO'S ORGANIC FLOUR



Con base en San Francisco, la harina orgánica de alta calidad (de trigo y de todo uso) es usada en nuestra masa para pizzas, y en nuestros frescos productos horneados.

DASSI FAMILY FARM



Con base en Leucadia y San Marcos, la granja familiar Dassi es un invernadero local y sostenible que provee deliciosos tomates y pepinos de la estación para nuestras barras de ensaladas.